

Guía de Educación Física N° 12 - 7°Básico AB- Semana 14

OBJETIVO DE LA CLASE : IDENTIFICAR Y EJECUTAR LAS PARTES DE UNA RUTINA DE EJERCICIO CONOCIENDO LOS BENEFICIOS DE CADA ACTIVIDAD REALIZADA.

OA 1: Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.

OA3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).

Profesor: Claudio Morales Olave - Oscar Navarro

Fecha : 6 al 10 de Julio del 2020

***Obligatorio**

1. NOMBRE Y APELLIDO *

2. CURSO *

Marca solo un óvalo.

7° Básico A - Profesor Oscar Navarro

7° Básico B - Profesor Claudio Morales

1.- RETROALIMENTACIÓN

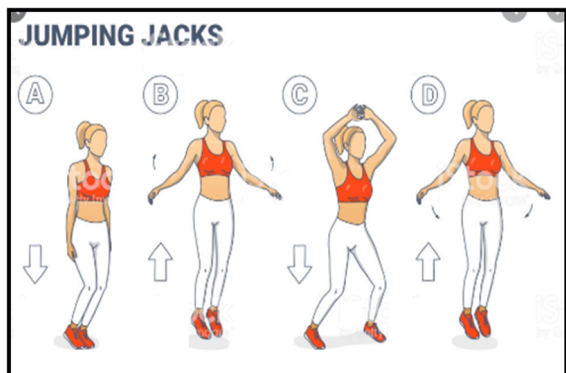
Recordemos que en los desafíos de las semanas anteriores hemos realizado diferentes ejercicios, los cuales recordaremos por medio de imágenes y sus beneficios. No olvidemos la importancia de realizar estiramientos antes, durante y después del ejercicio.



2.- CONTENIDO

A CONTINUACIÓN, TE RECUERDO LOS EJERCICIOS Y SUS BENEFICIOS

SALTOS



Jumping Jacks son perfectos para entrenar la resistencia aeróbica

Squat Jump aumentar la potencia de nuestro tren inferior

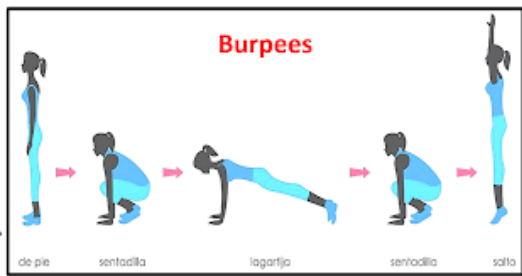


APOYO DE MANOS

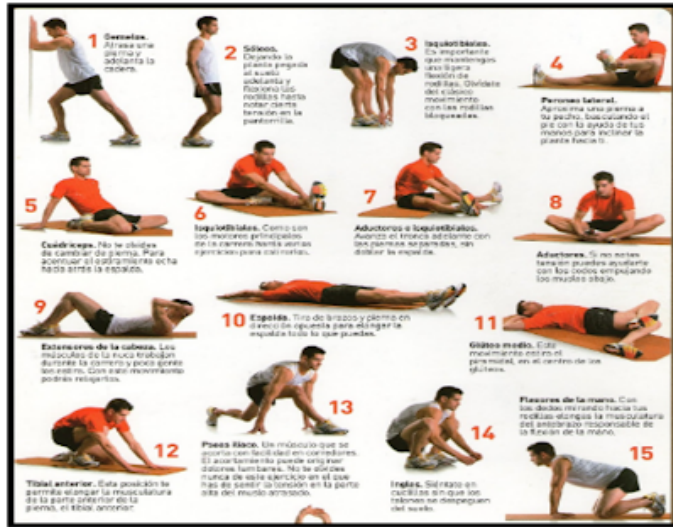


Se trabaja la fuerza, resistencia y coordinación

Fortalece la zona media de nuestro cuerpo.



ESTIRAMIENTOS



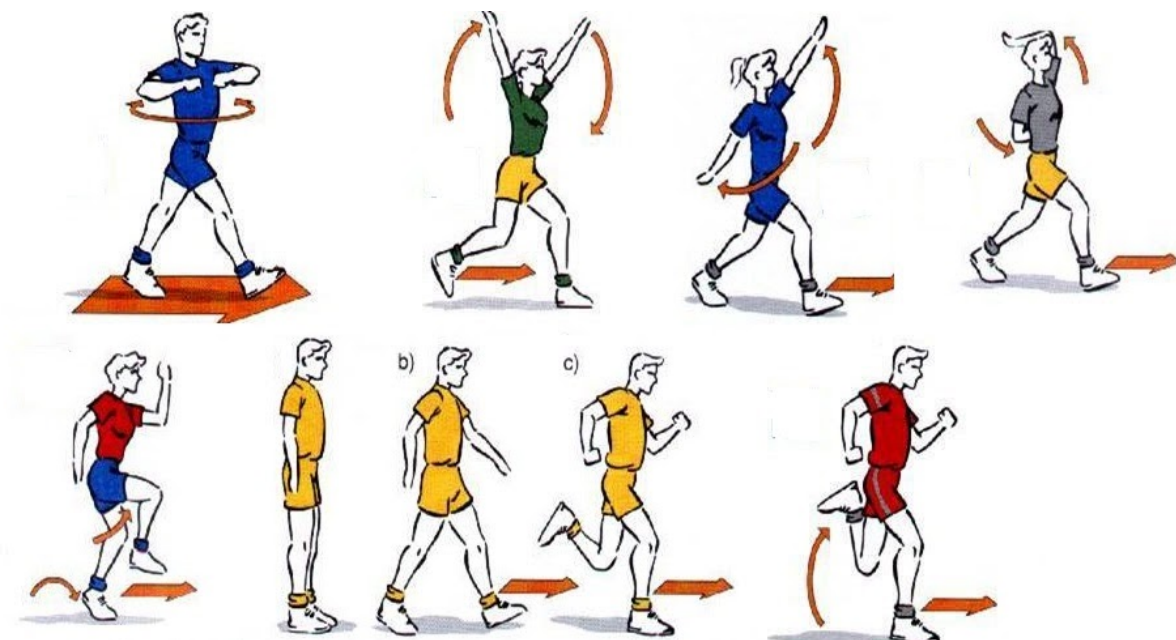
BENEFICIOS

- Aumento de la temperatura corporal.
- La disminución de la viscosa muscular.
- Reduce la probabilidad de lesiones.
- Mejora la recuperación muscular, es decir reduce el dolor.
- Mejora el suministro de sangre del músculo.

3.- DESAFÍO

TE EXPLICO EL DESAFÍO DE ESTA SEMANA EN CADA PASO.

PASO 1: CALENTAMIENTO: Siempre antes de comenzar un ejercicio físico es recomendable mediante estiramientos activos, como la movilidad articular ya sea de rotación, circunducción o pendulares de nuestros segmentos corporales como también la elongación como se detalla en la guía. Recomendado 10 a 20 minutos aproximadamente.



PASO 2: RUTINA DE EJERCICIOS

Lunes

Jumping Jack 30
Squat Jump 30
Burpees 20
Inchworm 20

Miércoles

Jumping Jack 40
Squat Jump 40
Burpees 30
Inchworm 30

Viernes

Jumping Jack 60
Squat Jump 40
Burpees 20
Inchworm 20

Martes

Jumping Jack 40
Squat Jump 40
Burpees 30
Inchworm 30

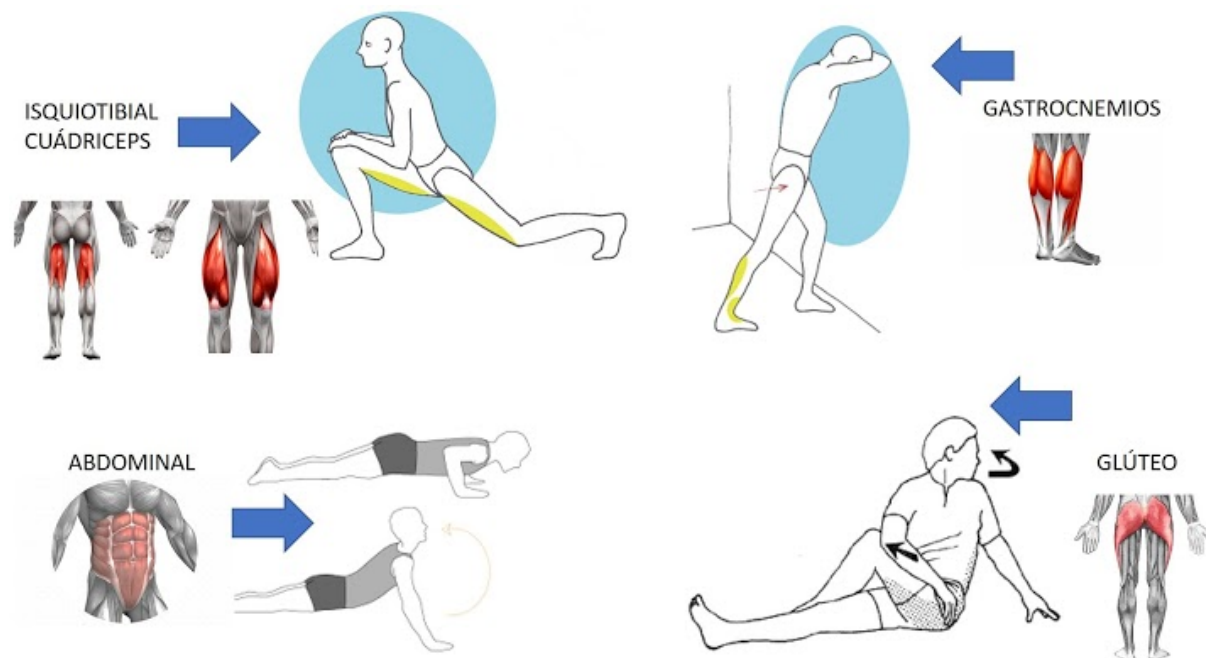
Jueves

Jumping Jack 30
Squat Jump 30
Burpees 20
Inchworm 20

VUELTA A LA CALMA

Al finalizar realiza ejercicios de estiramiento para evitar esas molestias musculares después de realizar actividades intensas como se detalla en la guía.

PASO4: ESTIRAMIENTOS - Vuelta a la calma



Ticket salida: contesta las siguientes preguntas, una vez que termines pon enviar y tendrás tus respuestas en forma automática.

3. 1.- Es importante realizar un buen calentamiento antes del ejercicio para: * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- A) preparar nuestro cuerpo para el ejercicio.
 B) evitar lesiones durante el ejercicio.
 C) aumentar la temperatura dentro del musculo.
 D) todas las anteriores.

4. 2.- ¿cual es el orden correcto para realizar un entrenamiento? * 1 punto

Marca solo un óvalo.

- estiramientos pasivo - ejercicios - estiramientos activos.
 calentamiento activo - estiramientos - ejercicios.
 calentamiento activo - ejercicios - estiramientos pasivos.
 ejercicios - estiramientos - vuelta a la calma.

5. 3.- indica el nivel de cansancio al termino de la rutina *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	mucho



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios